

ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
2023/2024 учебный год
9-11 классы
Теоретический тур

1. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует совершенствованию:

- +
- а) координации движений
 - б) техники движений
 - в) скоростной силы
 - г) быстроты реакции

2. Блокирование нападающего удара соперников в волейболе может выполняться (отметьте все позиции)

- +
- а) одним игроком первой линии
 - б) двумя игроками первой линии
 - в) тремя игроками первой линии
 - г) любым игроком, находящимся ближе к мячу

3. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью...

- +
- а) 3 минуты
 - б) 5 минут
 - в) 7 минут
 - г) 10 минут

4. При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Что понимается под ведущим звеном техники?

- +
- а) набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия
 - б) состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие
 - в) наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи
 - г) набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия

5. Кто является основоположником системы физического воспитания, основу которой составило «гармоническое, всестороннее развитие деятельности человеческого организма»?

-
- а) Л.П. Матвеев
 - б) Г.Г. Бенезе
 - в) П.Ф. Лесгафт
 - г) Н.А. Семашко.

6. Свободное движение тела относительно оси вращения называется

- а) выпад
- б) мах
- в) поворот
- г) кручение

7. Какой вид спорта является вторым по количеству разыгрываемых медалей на соревнованиях ОИ?

- а) плавание
- б) легкая атлетика
- в) лыжные гонки
- г) спортивная гимнастика

8. В группу координационных способностей не включаются способность

- а) сохранять равновесие
- б) точно дозировать величину мышечных усилий
- в) быстро реагировать на стартовый сигнал
- г) точно воспроизводить движения в пространстве

9. Оздоровительный эффект в занятиях учащихся подросткового возраста достигается с помощью

- а) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.
- б) изменения количества повторений одного и того же упражнения.
- в) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади
- г) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности

10. Команда какой страны идет первой в парадном шествии на Празднике открытия ОИ?

- а) команда страны, стоящая первой в алфавитном порядке
- б) команда страны, принимающая Игры
- в) команда страны действующего президента МОК
- г) команда Греции

11. Артериальная кровь – это

- а) кровь, насыщенная кислородом.
- б) кровь, текущая по артериям.
- в) кровь, текущая от сердца к органам.
- г) кровь содержащая гемоглобин.

12. Для передачи эстафетной палочки правилами определена «зона передачи» длиной:

- а) 10 метров
- б) 15 метров
- в) 20 метров
- г) 30 метров.

13. Реакция сердечно-сосудистой системы оценивается как плохая, если разность частоты сердечных сокращений в положении лежа и стоя составляет...

- а) менее 12 уд./мин.
- б) от 12 до 18 уд./мин.
- в) от 19 до 25 уд./мин.
- г) более 25 уд./мин.

14. Правильное дыхание характеризуется...

- а) более продолжительным вдохом.
- б) более продолжительным выдохом.
- в) равной продолжительностью вдоха и выдоха.
- г) вдохом через нос и выдохом ртом.

15. Упражнения «на гибкость» выполняются...

- а) до появления пота.
- б) по 8 - 16 циклов движений в серии.
- в) пока не начнет увеличиваться амплитуда движений.
- г) до появления болевых ощущений.

16. Двойной шаг, но только с фазой полета в конце движения в волейболе обозначается как...

- а) шаг.
- б) прыжок.
- в) скачок.
- г) падение.

17. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в...

- а) нападении.
- б) защите.
- в) противодействии.
- г) взаимодействии.

18. В игре «Городки» все фигуры ставятся в центре лицевой линии квадрата кроме одной, какой?

- а) звезда
- б) вилка
- в) серп
- г) письмо

19. Установите соответствие названия с содержанием

Название	Содержание
1. Игровые действия В	А. Расположение и действия играющих в конкретном отрезке времени
2. Игровые приемы Б	Б. Специализированные действия, используемые игроками для достижения целей игры
3. Игровая ситуация А	В. Комплексная двигательная реакция игрока на игровую ситуацию

20. Установи соответствие

Определяемое слово	Определение
1. Сила Б	А это сила, которую может проявить занимающийся в отношении к своему собственному весу, т.е. отношение абсолютной силы к весу тела.
2. Абсолютная сила В	Б это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий (напряжений).
3. Относительная сила А	В это способность занимающихся проявлять максимальное мышечное напряжение, преодолевая внешнее сопротивление или противодействуя ему.

21. Перечислите основные физические качества человеческого организма быстрота, сила, выносливость, координация.

22. Как называется искривление позвоночника выпуклостью назад? лордоз сутулость.

23. Вид человеческой деятельности, заключающийся в воспроизведении детьми действий взрослых, а также взрослыми – содержания профессиональной деятельности с целью её совершенствования и моделирования взаимоотношений между людьми, обозначается как игра.

24. Одно из крупнейших сооружений в Рязанской области, которое было построено к Олимпиаде-1980, проходившей в Москве, в качестве резервной арены, а также для проведения предварительных групповых соревнований стадион ЦСК.

25. Перечислите основные пищевые вещества, необходимые для жизнедеятельности организма белки, жиры, углеводы.

ИИ 12 13

с учетом изменений

ШИФР _____